

# 心のほけんだより No.13

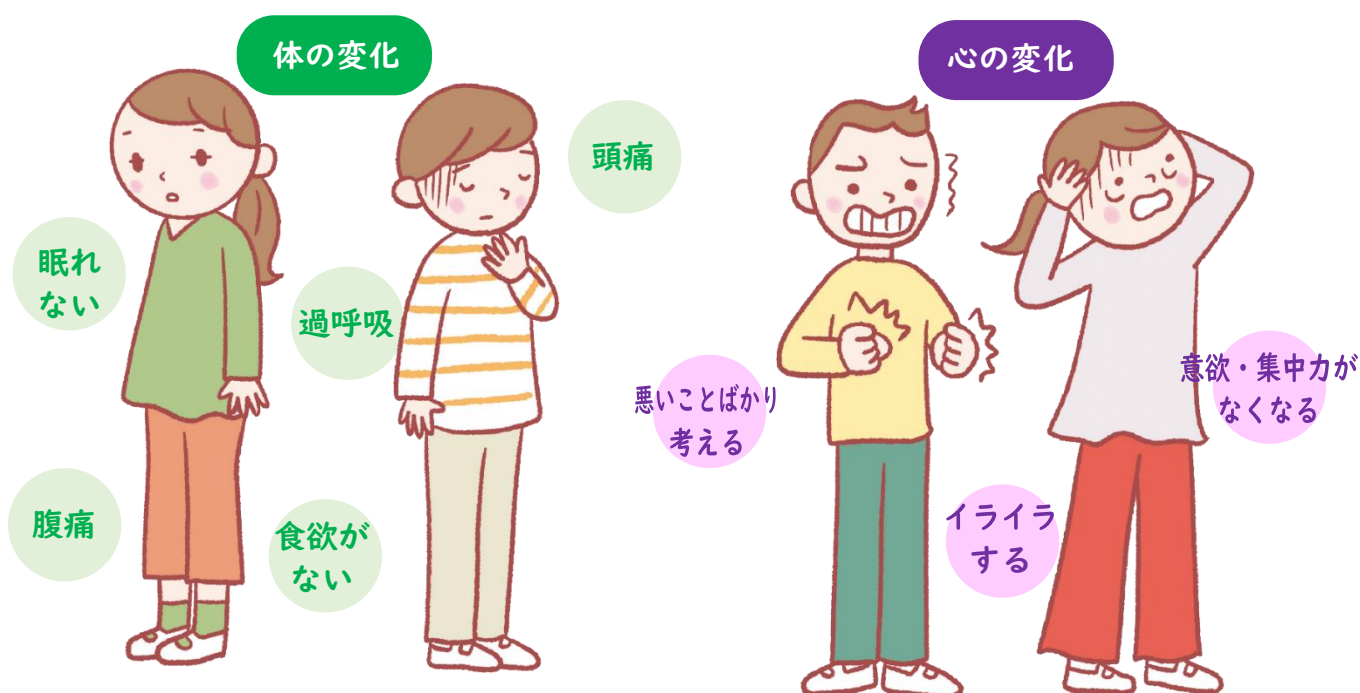
2026年2月3日 天王寺川中学校 保健室発行

## 心がしんどいときの心と体からのサインを見逃さないで！

「このくらい、がまんしないと」そうってしまうこと、ありませんか。

心がしんどいときは、体や心が「ちょっと休みたいよ」と知らせてくれることがあります。

このおたよりでは、心がしんどいときに出やすいサインと、一人で抱えこまないための3つの方法を紹介（しょうかい）します。

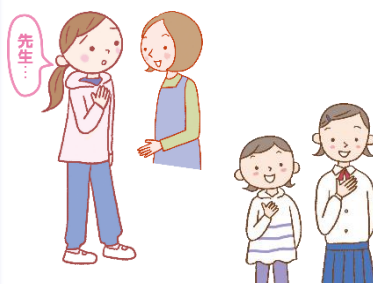


## 心がしんどいときに、知っておきたい3つのこと！

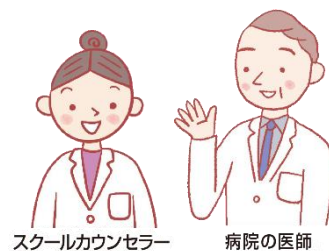
### ①生活リズムを整える



### ②つらくなったとき、 友達や先生など 周囲の人に相談する



### ③スクールカウンセラーや 病院などの専門家に相談する



しんどいときは、一人で抱え込まず、  
学校や家庭に相談できる大人がいることを思い出してください！